

Odette
SCHOONENBERG

A SPOONFUL
OF *Love*

Spectrum

Voorwoord

4

Het is eind 2014. Ondanks de kou, schijnt de zon. Toch heb ik het koud, ijskoud. Mijn hart lijkt even stil te staan. Ik heb zojuist de diagnose baarmoederhalskanker gekregen. Desondanks voel ik me op sommige momenten krachtig. Gelukkig maar. Nog geen paar weken later, zakt de grond langzaam onder mijn voeten weg. Ik blijf een tweede soort kanker te hebben. En hoewel deze longtumor gelukkig extreem klein blijkt te zijn, zit de schrik er behoorlijk in. Weer een aantal weken later, lig ik na een fikse buikoperatie waarbij tumoren uit beide eierstokken verwijderd zijn, in het ziekenhuis. Mijn gynaecoloog komt naast me zitten. We kletsen wat over het ultieme 'horrorscenario' dat al maanden de ronde doet. Er bestaat namelijk ook nog steeds een kans op een derde soort kanker. Samen besluiten we dat dat wel echt krankzinnig zou zijn. Ik kijk haar ondanks mijn verdriet en angst, lachend aan. 'Als dat zo is, dan schrijf ik een boek'. Zie hier het boek. De diagnose eierstokkanker kwam immers nog geen week later binnen. Het zou echter nog vele maanden en vele behandelingen duren, alvorens ik me bewust werd van het feit dat ik geen 'literair meeslepend meesterwerk' wilde gaan schrijven – iets waar ik overigens van kinds af aan al van droomde –, maar dat het juist mijn andere passie werd die nu uiteindelijk in jouw handen ligt, dit kookboek. Als kind speelde ik kok. Zolang als ik me heugen kan. Ik stond in de keuken van mijn ouderlijk huis een zelf verzonnen kookprogramma te presenteren. Koken, maar vooral ook eerlijke, echte ingrediënten, maken een belangrijk deel uit van mijn leven. Hoe belangrijk die liefde bleek te zijn, werd pas echt duidelijk tijdens mijn intensieve, negen maanden durende behandeltraject. Ik zette desnoods de hele wereld op zijn kop, als ik maar goed, gezond en vers kon blijven eten. Er waren dagen waarop granaatappelpitjes

naar kippenlever leken te smaken, vanwege de chemo, en er waren dagen waarop eten een uitdaging was. Mijn stelling bleef: voeding is brandstof. En als er één ding was dat ik zeker wist, dan was het wel dat uitsluitend de beste brandstof goed genoeg was. Met resultaat. Want ondanks alles wist ik mijn vitale waarden qua essentiële vitamines, mineralen etcetera op het perfecte peil te houden. Op papier leek ik ondanks de kankers en ondanks de behandelingen, verder kerngezond. Het werd een sport, een uitdaging. Toen ik eenmaal klaar was, zette ik dat patroon voort. Het gaf en geeft me nog dagelijks extra energie. Die kennis, die prachtig mooie kracht, die wilde ik dolgraag delen met een ieder die dat net zo hard nodig heeft, als dat ik dat had en heb. Eten werd zoveel meer dan eten. Het werden kleine mini-reisjes. Met mijn ogen dicht maakte ik de maaltijden tot 'ontspanmomenten'. Een enkele hap deed mij fantaseren over het Franse platteland, Caribische reizen of een avondje uit. Terwijl ik gewoon nog wazig van de chemo, in bed lag. Ook dat wilde ik delen, in de hoop om zoveel mogelijk lotgenoten op die manier een hart onder de riem te steken. Even een moment te bieden. Ik hoop uit de grond van mijn hart, dat dat gelukt is. Want al kan ik jou maar een heel klein beetje helpen, weet dat dit boek niet de opzet heeft om je te genezen, maar wel om jou zowel fysiek, als mentaal, zoveel mogelijk kracht te bieden in een tijd, waarin niets meer is zoals het ooit was.

Liefs,

Odette





Inhoud

<i>Voorwoord</i>	<i>4</i>
<i>Aan de lezer – Dr. Baukelien van Triest</i>	<i>8</i>
<i>Wat betekenen de symbolen</i>	<i>9</i>
<i>Goed om te weten</i>	<i>10</i>
<i>Drink me</i>	<i>17</i>
<i>Spoonfood</i>	<i>35</i>
<i>Mini meditaties</i>	<i>45</i>
<i>Spread the love</i>	<i>71</i>
<i>Happiness in a jar</i>	<i>89</i>
<i>Me time</i>	<i>109</i>
<i>Quality time</i>	<i>131</i>
<i>Mini meditaties</i>	<i>141</i>
<i>You're the sweetest</i>	<i>177</i>
<i>Nawoord</i>	<i>186</i>
<i>Register</i>	<i>188</i>



8

Gezond eten, de kranten en tijdschriften staan er vol mee. Er zijn veel trendy websites of blogs waar wordt geschreven over gezond eten.

Als de diagnose kanker is gesteld en je in een behandeltraject zit met chemotherapie of radiotherapie is niets meer vanzelfsprekend. Eten kan anders smaken, niet goed vallen en pijn geven bij het slikken. Je kunt minder eetlust hebben of je bent gewoon te moe om te eten. De trek in eten kan erg veranderlijk zijn; het ene moment heb je veel zin in een bepaald gerecht, het volgende moment moet je er niet aan denken. Op die momenten is het soms moeilijk om gezond te blijven eten. Het eten van eiwitrijke, vezelrijke voeding met veel verse groene groenten, wat vaak als goedbedoeld advies wordt gegeven, is soms moeilijk in een echte maaltijd om te zetten. Als dokter die erg van koken houdt, gaat dit mij aan het hart. Eten is immers noodzakelijk om goede brandstof binnen te krijgen.

Ik hoop daarom dat de lekkere recepten en adviezen van Odette helpen om goede voeding tot je te kunnen

nemen. Laat je inspireren om nieuwe ingrediënten of gerechten uit te proberen. Hopelijk zullen de symbolen bij de gerechten het makkelijk maken om tot een passende keus te komen. Zachte gerechten als het slikken moeilijker gaat, zoet in plaats van pittig als dat beter past en versterkend eten om kracht en extra energie te krijgen.

Laten we tot slot niet vergeten dat eten in een hectische behandelperiode ook een moment van rust kan zijn, om samen met anderen te beleven. Deel het boek daarom met anderen, bijvoorbeeld die vriend(in) of buurvrouw die heel graag iets voor je wil doen. Het kan heel fijn zijn om een lekkere maaltijd te brengen bij mensen waar je veel om geeft. Ook op die manier kan eten verbindend zijn.

Veel plezier met het bereiden van de gerechten.

Baukelien van Triest

Radiotherapeutisch oncoloog,
Antoni van Leeuwenhoek/Nederlands Kanker Instituut

#DRUIVEN & WIJN

Dieprode, blauwe en zwarte druiven zijn superfoods van Moeder Natuur. Resveratrol, de werkzame stof in druiven die volgens vele onderzoeken lijkt te helpen om kanker te lijf te gaan, zit vooral in de pitjes en de schil van donkere druiven. Helaas zijn druiven ook één van de meest bespoten fruitsoorten ter wereld (evenals aardbeien). Daarom zou ik willen adviseren om liever iets minder, maar goede druiven van biologische teelt te kopen. Een glaasje wijn? Kies voor biologisch rood. Liever 1 glas goede, heilzame wijn, dan 2 glazen waar je eigenlijk weinig gezonds uit haalt. Vervang ook gerust de olijfolie eens voor biologische druivenpitolie. Dol op bakken? Voor een schappelijke prijs koop je meel van rode druivenpitten, gemaakt van restanten uit de biologische wijnteelt. Rozijnen? Kies bij voorkeur een variant die bestaat uit (ongezwavelde) blauwe druiven, in plaats van de overbekende sultanas (die van witte druiven gemaakt worden).

#EI

Wie geen eieren kan of wil eten, kan in sommige (bak) gerechten het ei vervangen door 3 theelepels chiazaad en 6 theelepels water, dit is een prima bindmiddel. Wel even goed roeren, zodat het een bijna ei-achtige structuur krijgt.

#CITRUSSCHIL

Bij gebruik van zest of rasp is biologisch citrusfruit aan te raden, omdat niet-biologisch citrusfruit met een 'wax' wordt bespoten.

#KNOFLOOK & UIEN

Zowel knoflook als ui zijn echte immuunboosters. Toch zullen er lezers zijn die deze producten maar lastig kunnen verdragen. Kun je ze wel verdragen, dan luidt het devies: eet er voldoende van en waar mogelijk, ook rauw door bijvoorbeeld een salade, of met een tomaat op een cracker of brood. Wie ze niet kan verdragen, kan ze in de meeste recepten prima vervangen door knoflook- en/of uienpoeder, knoflookolie, of het groene deel van een lente-ui.

Knoflookolie: snijd 2 knoflooktenen doormidden. Verhit 100 ml olijf- of zonnebloemolie in een koekenpan. Fruit de knoflook licht aan. Haal de knoflook er uit en gebruik de olie direct of laat hem afkoelen en bewaar maximaal 4 dagen in de ijskast.

EEN BELANGRIJK WEETJE WAT KNOFLOOK BETREFT IS HET FEIT DAT SOMMIGE MENSEN LAST KRIJGEN VAN HET 'HART' VAN DE KNOFLOOK, WAARDOOR ZE BIJVOORBEELD SLECHTER SLAPEN. HAAL DIT ER UIT, DOOR DE KNOFLOOK VOORAF DOORMIDDEN TE SNIJDEN EN HET 'HART' TE VERWIJDEREN. VOOR EEN OPTIMAAL EFFECT KUN JE UIEN HET BESTE ZODUN MOGELIJK SCHILLEN. LAAT ZOWEL UIEN ALS KNOFLOOK NADAT JE ZE GESNEDEN HEBT EVEN EEN PAAR MINUTEN ONAANGETAST STAAN. DAT VERSTERKT HUN WERKZAME STOFFEN.

#VLEES

De opletende lezer zal opmerken dat ik relatief weinig vlees gebruik in mijn recepten. De reden daarvoor is drieledig. Allereerst zijn er veel mensen die tijdens de chemokuren geen of weinig trek hebben in vlees. Daarnaast zijn er mensen die door bijvoorbeeld darmbestralingen vlees minder goed verdragen. Tot slot is er nog een groep die besloten heeft om geen rood of bewerkt vlees meer te eten, omdat zij de overtuiging hebben dat dit niet gezond voor ze is. Met mijn recepten wil ik iedereen de vrijheid bieden om zelf die keuzes te maken. Wie wel graag dagelijks vlees eet, mag dit vanzelfsprekend doen. Mijn advies is wel, dat je er goed aan zou doen om iets minder vaak, en dan vooral het liefst biologisch vlees te eten. Dit omdat we helaas te vaak te maken hebben met vlees waar te veel hormonen en antibiotica in aangetroffen worden.

Onze voorouders aten gemiddeld 2 keer per week vlees. Tegenwoordig eten wij soms zelfs 2 keer per dag vlees. Op brood tijdens de lunch en tijdens het avondeten. Wellicht zou je kunnen overwegen om dat iets te minderen. Eet bijvoorbeeld eens 1-2 keer per week vis. En eet ook eens een dag helemaal geen vlees. Bang dat je te weinig ijzer of eiwitten binnen krijgt? Van broccoli tot amandelen en kabeljauw: er zijn talloze alternatieven die ervoor zorgen dat je toch echt voldoende goede bouwstoffen binnen kunt krijgen, ook als je niet elke dag vlees eet. Vanzelfsprekend heb ik daar in de recepten rekening mee gehouden. Daarnaast is er altijd de optie om vlees toe te voegen aan een recept. Een stukje (biologische) kipfilet of een gehaktbal kunnen we allemaal klaarmaken. Daar is niet per se een recept voor nodig. Heb je er trek in? Maak het er dan gewoon bij.

#VIS

Vis is een mooi, goed en gezond product. Vooral vette vis. Bij een aantal chemokuren, zoals die met cisplatin, mag je geen vette vis consumeren in de 48 uur voor en na de kuur. Dit omdat het bewezen is dat vette vis de werking van de kuur kan blokkeren c.q. verminderen. In alle andere gevallen zou ik willen adviseren dat je minimaal 1 keer per week vette vis probeert te eten. Denk daarbij aan wilde zalm, gestoomde makreel, sardientjes en/of haring. Ook zeevruchten zoals garnalen en oesters bezitten gezonde, immuunsysteemversterkende eigenschappen.

Maar ik wil een kanttekening plaatsen bij oesters daar waar het hormoongerelateerde kankersoorten betreft. Ook hier geldt: met mate. Te veel vis in het algemeen is ook geen goed idee, omdat je dan te veel kwik binnen zou kunnen krijgen. Wissel af en eet met voldoende variatie. Wilde zalm is gezonder dan gekweekte zalm. Maar ook duurder. Daarom kun je soms beter minder eten en iets van goede kwaliteit nemen, dan heel veel eten van een minder goed product. Gestoomde makreel is beter dan gerookte makreel, puur omdat het rookproces minder gezond voor ons is. Natuurlijk kun je gerust een keer iets eten dat iets minder goed voor je is. Relatieveer alles, want uiteindelijk kun je beter wel die ene keer een gerookte pepermakreel dan een gevulde koek nemen.

#CHOCOLADE

In mijn recepten wordt uitsluitend gebruik gemaakt van heel pure chocolade of rauwe cacao, omdat pure cacao gezond is. Terwijl aan melkchocoladerepen en kant-en-klare cacaodrank vaak heel veel suiker en minder cacao toegevoegd wordt. Nu zal ik de laatste zijn die zegt dat je geen chocolade meer mag snoepen. Maar om al het goede uit cacao te halen, is rauwe cacao het optimale product. Lastig om te wennen aan pure chocolade? Bouw het op. Begin met 55% puur en zodra je aan de smaak hebt kunnen wennen, probeer je een iets puurdere soort. Voor je het door hebt, eet je met plezier een stukje 90% pure chocolade.

1 DE COOKINGBLENDER. ER ZIJN TEGENWOORDIG BLENDERS VERKRIJGBAAR WAARMEE JE NAAST BLENDEN OOK BINNEN 25 MINUTEN EEN SOEP, SAUS OF COMPOTE KUNT MAKEN (HET KOKEN DOET HIJ OOK VOOR JE). IDEAAL VOOR WIE VLOEIBAAR MOET ETEN.

2 DE OUDERWETSE VIJZEL IS PERFECT OM EVEN SNEL EEN STUKJE GEMBER IN FIJN TE MAKEN, EEN KNOFLOOKTEEN TE VERPULVEREN, OF WAT VERSE KRUIDEN TE MENGEN.

3 EEN MINI-ZEEF MET TRECHTER IS HET ULTIEME HULPJE VOOR HET MAKEN VAN VERSE LIMONADE.

HANDIGE KEUKENHULPJES

Als koken een uitdaging wordt, kun je jezelf een handje helpen door een paar fijne, makkelijke keukenaccessoires aan te schaffen. Dit zijn mijn favorieten.

4 GEEN ZIN OM DE CITRUSPERS SCHOON TE MAKEN? EEN EENVOUDIGE HANDPERS BIEDT UITKOMST.

5 MET EEN KLEINE ALLES-IN-1 MIXER KUN JE SNEL EN MAKKELIJK SMOOTHIES, GEHAKTE GROENTEN EN NOG VEEL MEER DINGEN MAKEN. NIET DUUR EN REUZE HANDIG.

6 LEGE WECKPOTTEN EN FLESSEN ZIJN IDEAAL OM DRANKJES EN GERECHTEN OP EEN SCHONE, GEZONDE MANIER TE BEWAREN.

7 MET BEHULP VAN EEN KLASSEK CHINEES STOOMMANDJE, STOOM JE JOUW GROENTEN IN 15 MINUTEN GAAR. GEWOON OP EEN PAN MET WAT KOKEND WATER ZETTEN.



Echte limonade

Tijdens mijn chemokuren waren er momenten dat ik werkelijk griezelde van koolzuur of mierzoet. Nu ben ik gelukkig een groot fan van echte limonade, dus daar drink ik soms liters van weg. Voor de prijs hoef je het ook al niet te laten, want 2 verse citroenen en wat water zijn niet kostbaarder dan een fles zoete 'troep'.



VOOR 1 LITER

- 2 CITROENEN
- 1 L WATER
- OPTIONEEL: (KOKOS)SUIKER, HONING OF AHORNSIROOP

BEREIDING

- 1 Doe het sap van de citroenen (of varieer met sinaas-appels en limoenen) in een schone lege fles. Ik gebruik hiervoor een houten handpers en een minitrechter met vergietje (zie ook handige hulpjes, blz. 13).
 - 2 Voeg daar 1 liter water aan toe en desgewenst suiker/ kokossuiker/honing/ahornsiroop. Ik gebruik zelf geen suiker, maar als ik de limonade voor visite maak, voeg ik 2 theelepels kokosbloesemsuiker toe. Wel even goed schudden! Zo heb je in no-time een liter gezonde, verse en lekkere limonade.
-





verse fruitvla

Mijn ontbijtbowls zijn inmiddels voor de trouwe volgers op social media een waar begrip geworden. Mijn motto is dan ook: een goed begin van de dag is het halve werk! Toch hoef je je niet aan het tijdstip vast te houden. Als jij midden in de nacht ineens trek hebt in een smoothiebowl, dan houd ik je zeker niet tegen...



VOOR 1 PERSOON

BEREIDING

- 1 RIJPE BANAAN (NIET TE RIJP)
- 1 KOP VERS OF DIEPVRIESFRUIT NAAR KEUZE
- 60 ML (LIEFST VERS) SINAASAPPELSAP, WORTELSAP, BIETENSAP, KOKOSWATER OF PLANTAARDIGE MELK

Pureer alles in de blender tot een gladde 'vla'. Bestrooi met je gekozen heerlijkheden.

39



KIES EEN OF MEER VAN DE VOLGENDE TOPPINGS

- Gezonde granola (zie blz. 90)
- Gedroogd (ongezoet en ongezwaveld) fruit zoals cranberry's, bessen, abrikozen of moerbeien
- Noten, en dan vooral amandelen, pistachenoten, paranoten, cashewnoten, hazelnoten of walnoten
- Hennepzaad
- Pompoen- of zonnebloempitten
- Chiazaad*

* LET OP, CHIAZAAD WERKT BLOEDVERDUNNENDE EN BLOEDDRUKVERLAGEND (ZIE OOK BLZ. 11).

SPOONFOOD

Tip

MAAK ER EEN FEESTJE VAN. IK HEB ONDERTUSSEN EEN HELE VERZAMELING GEZELLIGE ONTBIJTBAKJES, DIE IK VAAK VOORDELIG IN DE UITVERKOOP HEB GEVONDEN. ZO IS HET ELKE DAG WEER EEN FLEURIG FRUITFESTIJN!



FRUITTIPS

Ik ben een groot voorstander van **VEELZIJDIG** eten, dus wissel bij voorkeur zowel de basis voor de vla als de toppings dagelijks af.

Soms **VERVANG** ik de banaan door een rijpe avocado om toch het smeuïge **EFFECT** te behouden.

Kies voor **'ZACHT'** fruit als basis, peren en appels hebben een wat korrelige **STRUCTUUR**, en een hele sinaasappel werkt ook niet.

SPEEL gerust met het fruit dat je hebt liggen. Die ene hele rijpe aardbei doet het vaak nog prima als onderdeel van de **BASISSMOOTHIE**.

41

WELKE FRUITSOORTEN ZOU JE KUNNEN GEBRUIKEN ALS BASIS? IK COMBINEER ZE GRAAG PER KLEUR:

- Ananas en/of mango voor een zonnige gele smoothiebowl: voor een oranje kleur doe je er wat wortelsap bij. In het seizoen zijn abrikozen en perziken natuurlijk ook een sublieme optie. Mixen mag.
- Spinazie, meloen en/of een schepje matchapoeder voor krachtig groen.
- Bosvruchten en/of kersen voor een mooie roze bowl, een schepje aroniabessenpoeder of açaisap of -poeder versterkt desgewenst de kleur.
- Gek op choco? Een theelepel rauwecacaopoeder geeft een leuke chocovibe.
- Zin in extra zoet? Doe er een in kleine stukjes gesneden medjouldadel bij.

Kurkuma-spinaziespread

Een heerlijke kruidige spread die zich super leent voor een gezonde lunch.
Lekker op brood met een vers tomaatje!



VOOR 1 KLEINE POT

- 3 EL (EXTRA VERGINE) KOKOSOLIE, OP KAMERTEMPERATUUR
- FLINKE HAND GEWASSEN BLAD- OF BABYSPINAZIE
- 1 TL KURKUMA
- ½ TL PAPRIKAOEDER
- ZWARTE PEPER UIT DE MOLEN
- **OPTIONEEL: CAYENNEPEPER**



DIT GERECHT BEVAT VEEL MINERALEN,
IJZER EN VITAMINE K.

BEREIDING

- 1 Doe de kokosolie met de spinazie, de kurkuma en paprikapoeder in de blender. Voeg peper en/of cayennepeper naar wens toe (ik houd van pittig, maar jij wellicht van mild). Maal tot een gladde massa.
- 2 Bewaar de spread in een schone weckpot in de ijskast. Hij blijft met gebak een paar dagen goed. Te hard? Laat hem dat even op kamertemperatuur komen en roer goed door met een schone lepel (de kurkuma kan naar onderen zijn gezakt).

Tip

JE KUNT DEZE SPREAD OOK GEBRUIKEN ALS TOPPING OP EEN GEPOFTE AARDAPPEL, OM (BIOLOGISCHE) KIP IN TE BAKKEN, OF ALS BASIS VOOR EEN GROENTEROERBAKSHOTEL.

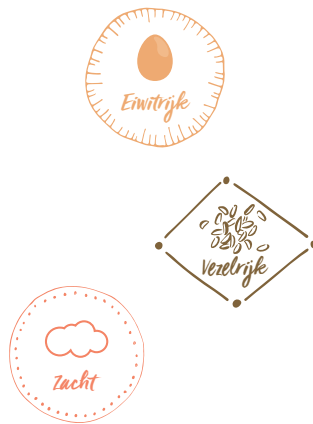
Tuna no tuna salade

We kennen het verschijnsel allemaal: als je iets niet mag eten, krijg je er juist trek in!

Dat had ik heel sterk toen ik tijdens één van mijn chemokuren geen vette vis mocht eten. Ik had bijna zin om een broodje tonijnsalade uit iemands handen te trekken. Ik ging op zoek naar een recept wat daarop zou lijken en zo kwam ik in aanraking met de tuna no tuna salade, het vegetarische antwoord op tonijnsalade. Natuurlijk gaf ik er mijn eigen draai aan en perfectioneerde het recept tot wat het nu is. Met een heel klein beetje fantasie is het net tonijnsalade en minstens zo lekker, of lekkerder zelfs!



82



VOOR 2-3 PORTIES

- 1 POT OF BLIK KIKKERERWTEN (350 G)
- ½ UI
- 1 TEEN KNOFLOOK
- 1 RIJPE AVOCADO
- 1 EL MAYONAISE OF VEGANAISE
- 2 EL APPELCIDERAZIJN
- 2 TL GEDROOGD ZEEWIERPOEDER
- 1 STENGEL BLEEKSELDERIJ
- **OPTIONEEL: MAÏSKORRELS UIT BLIK, KAPPERTJES, PLAKJES ZWARTE OLIJF, STUKJES PAPRIKA**

BEREIDING

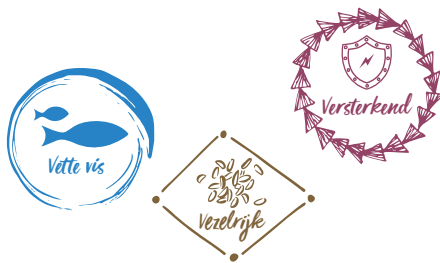
- 1 Giet de kikkererwten af, spoel ze goed en laat ze uitlekken. Snijd de ui en knoflook fijn*. Haal het vruchtvlees uit de avocado.
- 2 Maal alle ingrediënten, behalve de bleekselderij en de optionele extra's, kort in een blender of keukenmachine. Of prak en meng het geheel met een vork. Zorg dat de tuna no tuna salade een beetje structuur houdt. Snijd dan de bleekselderij fijn, voeg toe en meng.
- 3 Schep desgewenst de extra's erdoor. Serveer op een cracker, toast, broodje of stevige boterham.

* VERVANG DE UI EN KNOFLOOK IN GEVAL VAN MAAG- OF DARMKLACHTEN DOOR WAT MAÏS, ZO BEHOUDT HET GERECHT ZIJN STRUCTUUR. OF MAAK GEBRUIK VAN UIENPOEDER EN/OFF KNOFLOOKPOEDER.



Poké bowl

Dit in Hawaï razend populaire recept doet het meest denken aan sushi, maar dan in een kom. Je kunt er van alles aan toevoegen, zoals bijvoorbeeld de Japanse pickles (zie recept op blz. 102), zeewiersalade, geroosterde stukjes nori en ingemaakte gember. Verse avocado is wat mij betreft een must, evenals witte sesamzaadjes voor de finishing touch.



VOOR 2 PORTIES

- 1LENTE-UITJE
- 2-3 CM VERSE GEMBER
- 1 RODE CHILIEPEPER
- 1 EL MIRIN (JAPANESE RIJSTAZIJN)
- 1 EL ZOUTARME SOJASAUUS OF TAMARI
- 1 TL WASABI
- 200 G RAUWE TONIJNFILET
- 300 G (ZILVERVLIES)RIJST OF KAMUT
- SAP VAN 1 VERSE LIMOEN
- 1 RIJPE AVOCADO
- 2 TL WITTE SESAMZAADJES

OVERIGE TOPPINGOPTIES

- 1 TL GEDROOGDE ZEEWIERVLOKKEN
- JAPANESE PICKLES (BLZ. 102)
- KANT-EN-KLARE JAPANESE ZEEWIERSALADE (WAKAME)
- INGEMAAKTE JAPANESE SUSHIGEMBER (POT)
- GEROOSTERDE STUKJES NORIVEL
- EXTRA WASABI
- EDAMAME (SOJABOONTJES)*

Wie geen tonijn mag eten vanwege hun type chemo, kan de portie tonijn (100 g) vervangen door 100 g shiitakes. Deze snijd je in plakjes en bak je kort gaar, alvorens ze in de marinade te doen.

BEREIDING

1 Snijd de lente-ui in dunne ringen, schil de gember en snijd in kleine blokjes. Verwijder de zaadjes uit de rode peper (handschoenen aan!) en snijd fijn. Doe dit alles in een kom met de mirin, sojasaus en wasabi. Roer goed door. Snijd de tonijn in mooie blokjes, schep door de marinade en dek af met plasticfolie. Laat minimaal 15 minuten marineren in de ijskast.

2 Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

3 Giet de rijst af en laat even nagaren. Snijd de avocado in mooie plakjes. Verdeel de rijst over 2 kommen en schep de tonijn of shiitake met royaal marinade en avocado erop.

4 Versier de kommen met je gekozen toppings en strooi de sesamzaadjes erover. Een poké bowl die mooi opgemaakt is, is al de halve pret. Aloha!

* WIE TE MAKEN HEEFT (GEHAD) MET EEN HORMOONGERELATEERDE KANKERSOORT, WIL SOMS LIEVER IETS MINDER SOJAPRODUCTEN ETEN.

